

SECRETUL TIBETAN AL TINERETII

**Cinci exercitii pentru
tinerețe, energie, sanatate**



MATERIAL OFERIT GRATUIT

www.soundsoftibet.com

Namaste !

Astazi vreau sa iti impartasesc un secret.

**Daca ai cautat vreodata un izvor de energie, tinerete,
sanatate, undeva departe, in afara ta,**

e timpul sa afli ca...*acest izvor se afla chiar in tine !*

**In acest material iti voi prezenta cinci exercitii tibetane
cu multe beneficii pe toate planurile, de la cel fizic la cel
mental, emotional si spiritual.**

**Este un *program de intinerire* folosit cu succes de
calugarii tibetani pentru o viata lunga si o sanatate
vibranta.**

Daca iti doresti si tu sa ai mai multa :

Energie

Sanatate

Suplete

Tinerete

Armonie interioara

practica aceste exercitii si vei obtine rezultate!

Personal, am inceput sa practic acest program in urma lecturarii cartii *Ancient Secret of the Fountain of Youth* (*Secretul stravechi al izvorului tineretii*) scrisa de Peter Kelder si publicata la editura Harbor Press din Washington in anul 1985.

Cartea descrie un program complet de exercitii pentru intinerire pe care un colonel britanic le-a descoperit intr-o calatorie pe care a facut-o in orient, la o manastire tibetana. Multi dintre calugarii care le practicau pe atunci aveau varste foarte inaintate, insa aratau ca niste oameni tineri.

Fascinat de aceasta descoperire, colonelul Bradford le-a practicat perseverent pentru o perioada de cativa ani, ajungand ca **la varsta de 70 sa arate ca la 40 de ani** si cunoscutii sa nu-l mai recunoasca!

Aceste exercitii mai sunt cunoscute si sub denumirea de "**Cele cinci ritualuri tibetane**". Le-am experimentat si am descoperit in ele o sursa pretioasa de energie si sanatate, motiv pentru care doresc sa le fac cunoscute cat mai multor oameni prin intermediul acestui material gratuit.

Cum functioneaza programul

Cele 5 exercitii tibetane sunt un program complex care actioneaza simultan asupra planului fizic, mental, emotional, spiritual.

Colonelul britanic care a adus aceste exercitii din orient spunea ca "practicarea celor 5 ritualuri stimuleaza circulatia energiei vitale esentiale in fiinta."

Programul ne **activeaza si dinamizeaza cele 7 chakre principale** (roti sau vortexuri de energie).

Daca iti suna strain si nu esti inca familiarizat cu notiuni de energetica subtila a corpului uman, voi face in continuare o scurta prezentare a celor sapte chakre.

Cele sapte chakre principale

Termenul "chakra" este de origine sanscrita si are semnificatia de "roata" sau "vortex".

Chakrele sunt deci niste roti sau vortexuri energetice care asigură un permanent schimb de energii subtile intre fiinta umana si mediu.

Ele indeplinesc mai multe functii, dar cea mai importanta este conectarea campurilor noastre energetice la campul energiei universale.

Corpurile noastre au sapte astfel de chakre principale si mai multe chakre secundare. Ca proiectie in corpul fizic, chakrele principale sunt localizate astfel:



Figura 1. Cele sapte chakre (vortexuri energetice) principale

1. **Muladhara** sau **chakra radacina**, situata in plan subtil la baza coloanei vertebrale, in zona perineului

Aceasta chakra este asociata cu : potentialul latent al fiintei, instinctul de conservare, starea de siguranta launtrica, vointa de supravietuire, dorinta de acumulari materiale, sentimentul de stabilitate, identitatea de grup.

Muladhara este simbolizata printr-o floare de lotus cu 4 petale, iar culoarea care ii corespunde este **rosu**.

2. **Swadisthana** sau **chakra sacrala**, situata in plan subtil deasupra organelor genitale

Aceasta chakra este asociata cu: potentialul creator al fiintei, senzualitatea, imaginatia, sociabilitatea, entuziasmul, bucuria.

Swadisthana este simbolizata printr-o floare de lotus cu 6 petale, iar culoarea care ii corespunde este **portocaliu**.

3. **Manipura** sau **chakra solara**, situata in plan subtil la nivelul plexului solar

Aceasta chakra este asociata cu vointa, individualitatea, egoul, puterea personala, expansivitatea, stapanirea de sine, inteligenta practica.

Manipura este simbolizata printr-o floare de lotus cu 10 petale, iar culoarea care ii corespunde este **galben**.

4. **Anahata** sau **chakra inimii**, situata in plan subtil in partea centrala a pieptului

Aceasta chakra este asociata cu: altruismul, compasiunea, iubirea neconditionata, empatia, acceptarea, daruirea, linistea sufleteasca.

Anahata este simbolizata printr-o floare de lotus cu 12 petale, iar culoarea care ii corespunde este **verde**.

5. **Vishuddha** sau **chakra gatului**, situata in plan subtil la baza gatului, in zona glandei tiroide

Aceasta chakra este asociata cu: puritatea, intuitia, usurinta in comunicare, receptivitatea superioara, inspiratia si exprimarea artistica.

Vishuddha este simbolizata printr-o floare de lotus cu 16 petale, iar culoarea care ii corespunde este **albastru deschis**.

6. **Ajna** sau **chakra frontala**, situata in plan subtil in mijlocul fruntii

Aceasta chakra mai este numita si "cel de-al treilea ochi" si este asociata cu: discernamantul, inteligenta, clarvederea, perceptia extrasenzoriala, intuitia superioara.

Este simbolizata printr-o floare de lotus cu 2 petale, iar culoarea care ii corespunde este **indigo** sau **albastru inchis**.

7. **Sahasrara padma** sau **chakra coroanei**, situata in plan subtil deasupra cretetului capului

Aceasta chakra este asociata cu: constiinta superioara, detasarea, intelegiunea, transcenderea polaritatilor, deschiderea spirituala fata de forta creatoare a universului, cunoasterea adevarului ultim.

Este simbolizata printr-o floare de lotus cu 1000 de petale iar culoarea care ii corespunde este alb sau **violet**.

Chiar daca nu ai stiut nimic despre aceste chakre pana acum, cu siguranta ai avut momente in viata ta cand le-ai simtit dinamizate.

Daca ai iubit vreodata, poate ai simtit caldura si multa energie in centrul pieptului; aveai dinamizata chakra inimii.

Daca ai trait vreodata stari de curaj nebun sau ai avut emotii mari, poate ai simtit o energie vulcanica sau chiar "sageti" in plexul solar; aveai dinamizata Manipura chakra.

Te las pe tine sa identifici situatii din viata ta cand ai simtit dinamizarea celorlalte chakre. Iar daca nu iti amintesti sau nu le-ai simtit, nu este nicio problema, caci exercitiile care urmeaza te vor ajuta.

Acum sa vedem ce legatura exista intre aceste chakre si programul tibetan pe care ti-l propun spre practica.

Cele 5 exercitii tibetane **maresc viteza de rotire a chakrelor**. In plus, le coordoneaza miscarea pentru a fi in completa armonie, distribuie energia cosmica pura in sistemul endocrin si mai departe la toate organele din corp.

Viteza de rotire a chakrelor este esentiala pentru sanatate, la fel ca si puritatea si forma lor. Aceasta este una dintre **cerintele majore pentru o sanatate vibranta si reintinerire**.

BENEFICIILE PRACTICARII

Iti voi spune aici doar cateva dintre numeroasele beneficii ale practicarii acestui program de intinerire tibetan:

- Aspectul fizic tanar
- Energie globala foarte mare
- Rezistenta marita
- Suplete corporala
- Detoxifiere
- Somn profund, urmat de o senzatie de energie si prospetime la trezire
- Atenuarea sau vindecarea unor probleme legate de coloana vertebrala
- Alinarea durerilor articulare
- Vedere imbunatatita
- Memorie mai buna
- Armonie generala

Lista poate continua, dar te las pe tine sa descoperi alte beneficii prin practica personala.

CATEVA RECOMANDARI

INAINTE DE INCEPEREA PRACTICII

☀ E foarte important ca exercitiile sa fie efectuate asa cum au fost prezentate de autor. Nu le modifica nici ordinea, nici forma.

☀ Numarul maxim de executii pentru fiecare exercitiu este **21**. Nu realiza mai multe pentru a nu atrage dezechilibre in corp.

☀ Fa numai atatea executii cate iti permite conditia ta fizica actuala. Chiar daca pentru inceput nu vei putea realiza mai mult de una din fiecare exercitiu!

☀ E posibil ca aceste exercitii sa stimuleze detoxifierea corpului, de aceea se recomanda ca numarul de executii sa creasca usor si treptat.

☀ Daca esti o persoana sedentara sau supraponderala ori ai anumite probleme de sanatate, incepe cu un numar mic de executii (atatea cat iti permite corpul fizic). Creste numarul treptat, cu cate doua pe saptamana, pana cand vei ajunge sa realizezi cu usurinta cele 21 de repetari.

☀ Daca nu ai mai facut miscare de mult timp, ar fi bine sa faci in prealabil **exercitii usoare de mobilitate a articulatiilor**.

☀ Alege sa ai o **alimentatie sanatoasa**, bogata in legume, fructe si seminte.

☀ **Hidrateaza-te** cu apa pura si sucuri naturale!

☀ Practica aceste exercitii **constant** daca vrei sa obtii rezultate. Nu lasa sa treaca mai mult de o zi fara sa le faci.

☀ Daca se intampla sa fii foarte ocupat intr-o zi, realizeaza **minim 3 executii din fiecare exercitiu**.

☀ **Efectul maxim** al exercitiilor este atunci cand le faci **dimineata**, pe stomacul gol. Daca nu e posibil atunci, e bine sa le faci oricand pe parcursul zilei. Totusi nu le amana pe seara tarziu, caci te vei simti obosit si e destul de probabil ca vei renunta sa le mai faci.

☀ **Precautii speciale** trebuie avute in vedere la exercitiile de rotire si de stretching.

Acestea ar putea pune probleme in cazuri de afectiuni cardiace, scleroza multipla, boala Parkinson, artrita severa, hipertensiune, hipertiroidie, ameteli, precum si in cazul consumului de medicamente care pot produce ameteala.

Daca ai dubii in privinta sanatatii tale, [consulta medicul](#) inainte de a incepe aceste exercitii.

Daca te simti in forma, sa incepem!

EXERCITIUL 1

Modul de executie

Stai in picioare cu bratele intinse in lateral, paralele cu solul. Mainile trebuie sa fie ridicate la nivelul umerilor. Palmele se orienteaza cu fata in jos.

Roteste-te in ax propriu de 21 de ori, in **sens orar** (spre dreapta).

Incepe cu atatea rotiri cate poti executa fara a ameti si marestre treptat numarul lor cu cate doua pe saptamana.

Respiratia

Inspira si expira profund in timp ce realizezi rotirile.

*Acum iti voi spune **cateva ponturi pentru a face exercitiul mai usor.***

Ca sa nu ametesti in timpul rotirii, priveste un punct fix, de exemplu varful degetelor mainii drepte. Mai poti folosi o metoda care mie imi place mai mult: privirea in gol. Probabil o stii si tu din momentele cand erai absorbit de ganduri si nu vedeai ce se petrece sub ochii tai.

Experimenteaza ambele metode si aplic-o pe cea care ti se potriveste.

La final, ramai in picioare cu palmele unite la piept. Privește varful degetelor de la maini. Inspira și expira profund de cateva ori. Senzația ca totul se rotește în jur va dispărea după scurt timp.

Ai observat vreodata copiii mici? Le place instinctiv să se rotească. Fără să știe că asta le mărește viteza de rotație a chakrelor.

Aminteste-ti și tu de bucuria cu care te roteai când erai mic și realizează acest exercițiu cât mai relaxat, ca pe un joc.



Figura 2. Exercițiul 1

EXERCITIUL 2

Modul de executie

Stai intins la sol, cu fata in sus. Intinde bratele pe langa trup, cu palmele pe sol si degetele lipite.

Apoi ridica-ti capul, impingand barbia in piept. In acelasi timp, ridica si picioarele la verticala, pana la un unghi de 90 de grade sau chiar mai mult, spre cap. Pe cat posibil, nu indoi genunchii!

Apoi coboara lent picioarele si capul pe sol, mentinand genunchii intinsi. Lasa musculatura sa se relaxeze si continua secventa pana la 21 de executii.

Daca la inceput nu reusesti sa faci toate cele 21 de repetari, realizeaza atatea cate iti permite conditia fizica si apoi creste gradat numarul de executii cu doua pe saptamana.

Respiratia

Inspira adanc in timp ce ridici capul si picioarele de la sol. Expira prelung atunci cand le cobori. Ritmul respiratiei trebuie sa fie constant si durata inspirului egala cu durata expirului. La final, ramai relaxat la sol. Inspira si expira adanc de cateva ori.

*Iti voi spune si aici cateva mici **ponturi**.*

Daca simti ca solliciti prea mult coloana atunci cand ridici si cobori picioarele la sol, poti introduce sub bazin palmele orientate cu fata in jos. E un punct de sprijin care reduce din dificultatea executiei.

Daca ai probleme cu picioarele si nu le poti ridica intinse, ridica-le cu genunchii indoiti. Aceasta doar la inceput, caci pe masura ce vei progresa, le vei putea mentine intinse cu usurinta.

*Este un exercitiu ideal pentru reducerea grasimii de pe abdomen. Daca vrei sa scapi de colacei, **ai o motivatie in plus sa practici!***



Figura 3. Exercitiul 2 (a)



Figura 4. Exercitiul 2 (b)

EXERCITIUL 3

Modul de executie

Stai in genunchi pe sol, cu trunchiul vertical. Palmele se plaseaza in partea posterioara a coapsei, sub muschii fesieri.

Inclina capul inainte, impingand barbia in piept. Apoi du capul spre spate, arcuind coloana vertebrala spre inapoi.

Degetele de la picioare stau curbate pe sol.

Cand te apleci spre spate, sprijina-ti palmele pe coapse, sub fesieri, pentru a-ti mentine echilibrul. Dupa arcuire, revino cu trunchiul in pozitie dreapta si cu barbia in piept.

Continua secventa pana la 21 de executii.

Respiratia

Inspira in timp ce iti arcuiesti coloana spre spate si expira in timp ce revii in pozitie dreapta cu barbia in piept.

Ritmul respiratiei trebuie sa fie constant si durata inspirului egala cu durata expirului. La final, inspira si expira profund de cateva ori.

Exercitiul acesta e mai simplu, de aceea nu mai dau ponturi aici. ☺

Te invit sa le descoperi singur, practicand.



Figura 5. Exercitiul 3 (a)



Figura 6. Exercitiul 3 (b)

EXERCITIUL 4

Modul de executie

Stai asezat pe sol, cu picioarele intinse in fata, la circa 30 cm distanta intre ele. Cu trunchiul perpendicular, plaseaza palmele pe sol, in dreptul bazinului. Apleaca-ti capul in fata pana cand barbia atinge pieptul.

Apoi impinge capul spre spate cat poti de mult. In acelasi timp, ridica-ti trunchiul astfel incat genunchii sa se indoaie si bratele sa fie intinse. Impinge bazinul in sus asa incat trunchiul sa ajunga in linie dreapta cu coapsele.

Lasa muschii sa se relaxeze cand revii in pozitia initiala. Repeta secventa de 21 de ori.

Daca la inceput nu reusesti sa faci toate cele 21 de repetari, realizeaza atatea cate iti permite conditia fizica si apoi creste gradat numarul de executii cu doua pe saptamana.

Respiratia

Inspira la ridicarea trunchiului si expira complet la revenire. Ritmul respiratiei trebuie sa fie constant si durata inspirului egala cu durata expirului.

La final, ramai relaxat la sol. Inspira si expira profund de cateva ori.

Ti se pare un pic greu si parca te bate un gand sa renunti?

Atunci iti mai spun vreo doua motive bune sa il practici!

Pe langa efectele subtile, de dinamizare a chakrelor, acest exercitiu te ajuta sa iti tonifichi muschii fesierii si tricepsii.

Daca vrei sa arati cool, nu-i asa ca merita efortul ?



Figura 7. Exercitiul 4 (a)



Figura 8. Exercitiul 4 (b)

EXERCITIUL 5

Modul de executie

Stai la sol in pozitie de flotare. Sprijina-te doar pe palme si pe varfurile degetelor de la picioare, care sunt usor curbate pe sol. Pe parcursul exercitiului, bratele si picioarele raman intinse. Incepe cu bratele perpendiculare pe sol si cu coloana arcuita. Impinge capul spre spate cat mai mult posibil.

Ridica-ti apoi trunchiul din zona bazinului, formand un V inversat. In acelasi timp, impinge barbia in piept. Revino in pozitia de plecare coborand trunchiul, insa fara a atinge solul. Doar palmele si degetele de la picioare sunt punctele de sprijin pe sol.

Repetă secvența de 21 de ori. Dacă la început nu reușești să faci toate cele 21 de repetări, realizează atâtea câte îți permite condiția fizică și apoi crește gradat numărul de execuții cu două pe săptămână.

Respiratia

Inspira adanc la ridicarea bazinului si expira complet la coborarea trunchiului. Ritmul respiratiei trebuie sa fie constant si durata inspirului egala cu durata expirului.

La final, ramai relaxat la sol, inspirand si expirand adanc de mai multe ori, pana cand vei simti o stare de pace profunda in toata fiinta.

*Aici se incheie prezentarea celor 5 exercitii tibetane si incepe partea ta de contributie – **practica**- pentru a putea sa bei cu adevarat din acest tainic izvor al tineretii.*



Figura 9. Exercitiul 5 (a)



Figura 10. Exercitiul 5 (b)

CUM SA TRECI DE LA TEORIE LA REZULTATE

► Pentru a putea face acest **pas major**, pune-ti mai intai cateva intrebari:

Am suficienta energie sau as vrea sa am mai multa ?

Sunt sanatos sau mi-as dori mai multa sanatate ?

Sunt multumit cum arat sau as vrea sa arat mai tanar ?

Sunt suplu sau as vrea sa am un trup mai armonios?

Poti sa iti pui si alte intrebari, important e sa gasesti in tine o **motivatie suficient de puternica** pentru a practica.

► Daca te-ai hotarat si vrei sa incepi, **aloca-ti timp** - cam 20 de minute - **in cursul diminetii**. Este perioada zilei in care ai cea mai mare doza de vointa, deci nu amana. Dimineata **iti va fi cel mai usor sa le faci!**

► Tine un **jurnal al practicii**. Noteaza zilnic pe o foaie cat ai practicat! In felul acesta iti poti verifica perseverenta si progresele.

► Daca nu ai conditia fizica necesara realizarii celor 21 de repetari, maresti **gradat** numarul de executii. **Nu forta, pentru ca e posibil sa iti vina sa renunti**. Progreseaza cu pasi mici.

► Aminteste-ti ca **perseverenta in practica este cheia atingerii rezultatelor dorite**. Daca vrei sa te bucuri de un aspect fizic cat mai tanar, de o sanatate vibranta si o energie debordanta, **practica zilnica** a acestor exercitii este esentiala. Pastreaza mereu in minte acel indemn intelept:

**"UN GRAM DE PRACTICA
VALOREAZA CAT TONE DE TEORIE !" (Mahatma Gandhi)**

Daca vrei sa cunosti mai multe detalii sau povestea intreaga despre aceste exercitii, iti recomand lectura urmatoarelor carti:

Ancient Secret of the Fountain of Youth, de Peter Kelder

Exercitii de Yoga Tibetana, de Cristopher S. Kilham

Inchei acest material cu speranta ca ti-am trezit interesul pentru practicarea celor cinci exercitii tibetane. Daca este asa, **incepe chiar de azi, nu amana!**

Important e sa faci primul pas! Experimenteaza!

Daca ti-a placut acest material, te rog sa imi scrii impresiile tale pe adresa: irina@soundsoftibet.com

Daca ai practicat si esti multumit de rezultate, impartaseste si altora acest material gratuit.

Irina Bercea

www.soundsoftibet.com